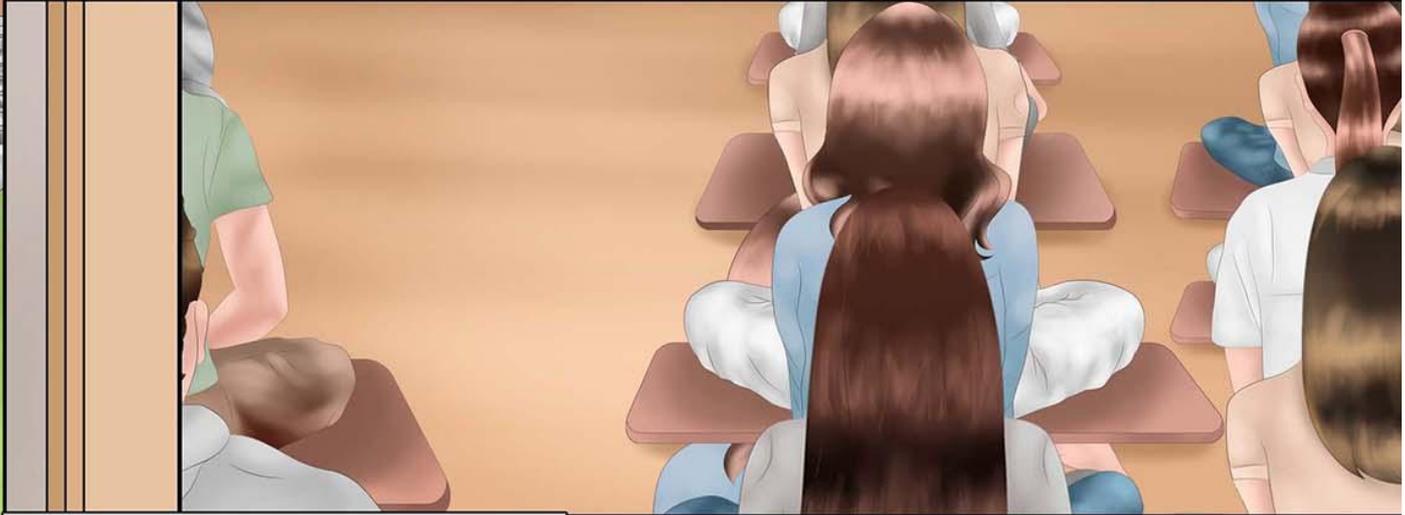
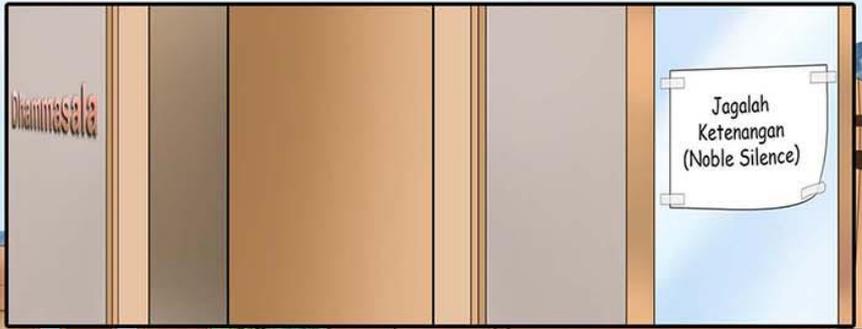


Pengenalan Singkat Tentang Meditasi

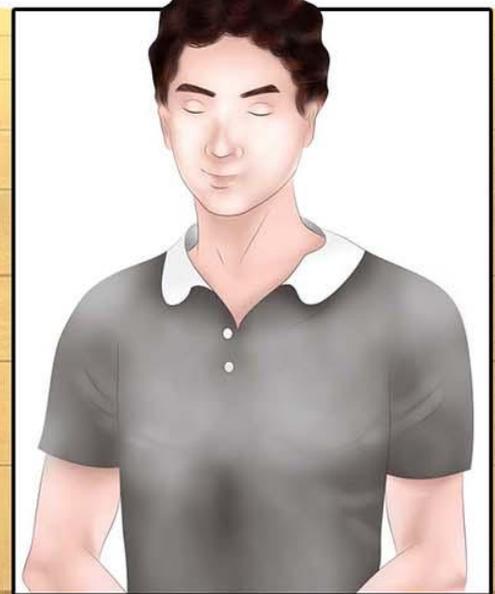
Naskah & Ilustrasi: Hart Ye



Di sebuah pusat meditasi,
sedang berlangsung pelatihan
meditasi.



Dalam pelatihan meditasi ini,
peserta belajar mengembangkan
kesadaran.

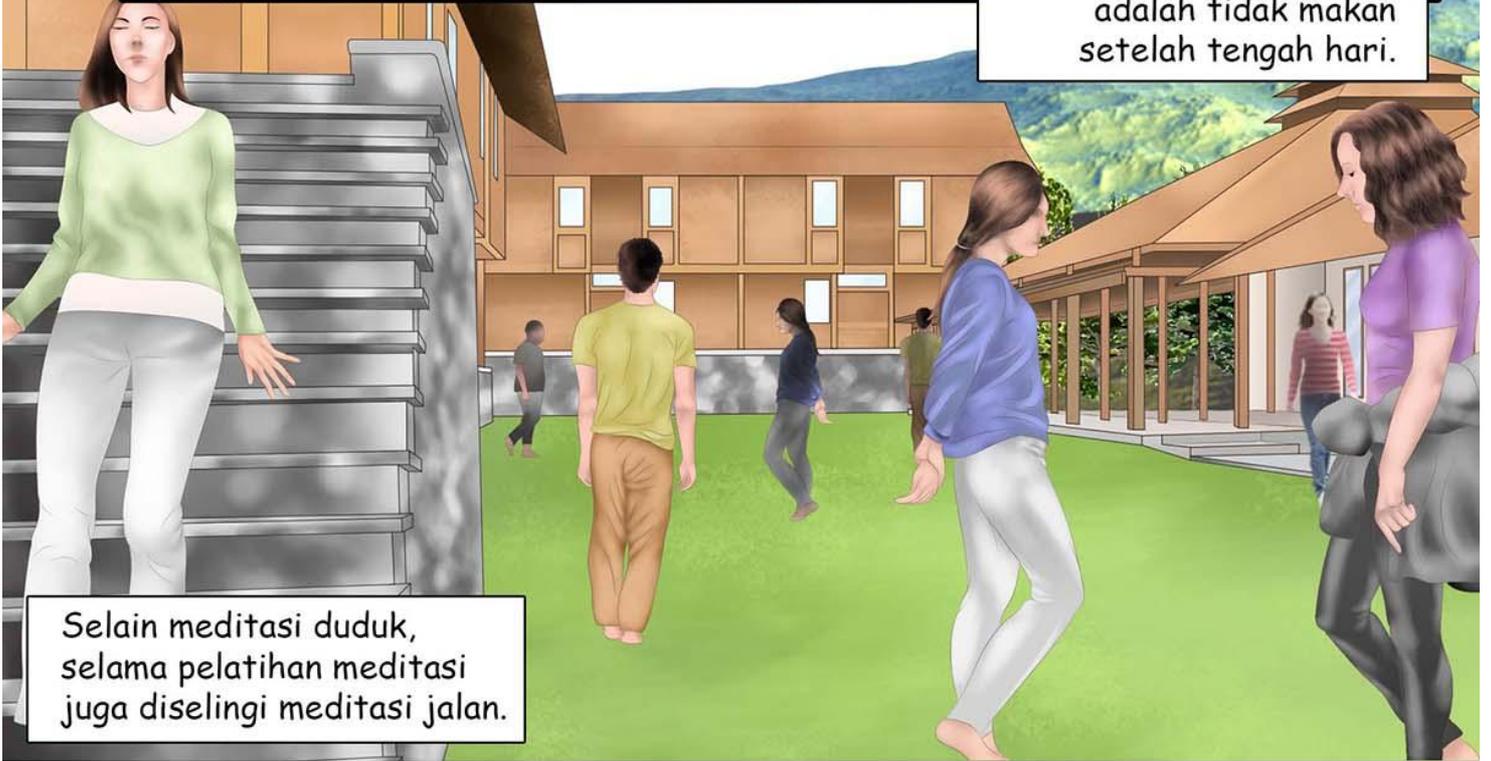


Mengamati dan menjaga perhatian
pada objek meditasi.

Selama pelatihan meditasi,
para peserta hanya makan
dua kali sehari.

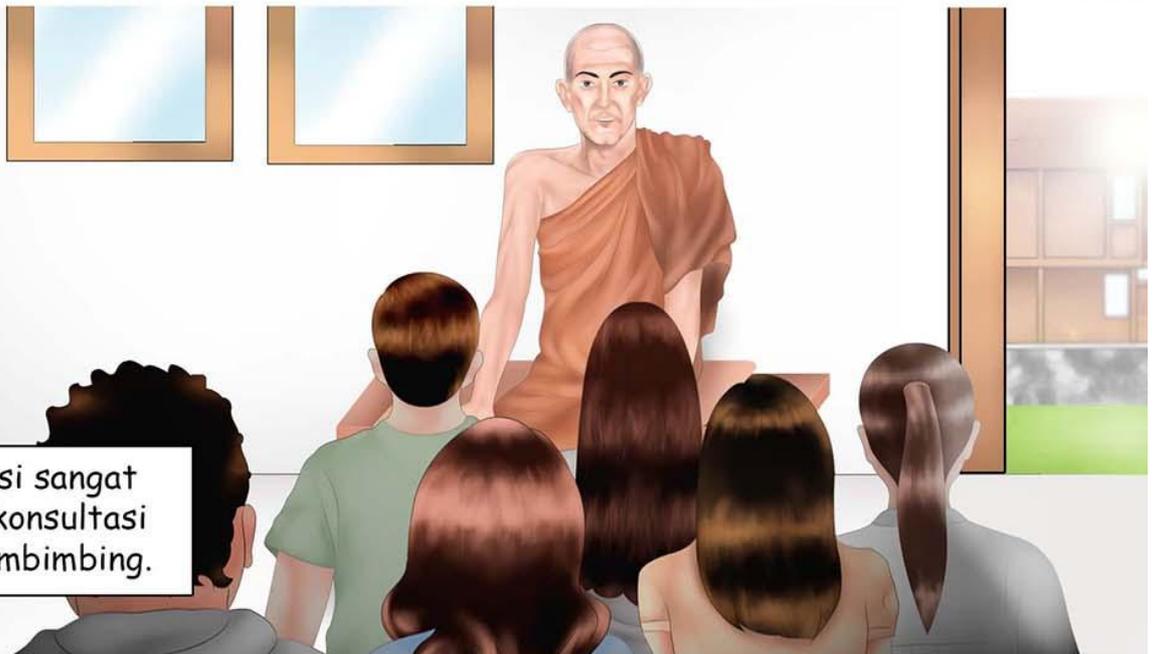


Salah satu latihan sila
dalam pelatihan meditasi
adalah tidak makan
setelah tengah hari.



Selain meditasi duduk,
selama pelatihan meditasi
juga diselingi meditasi jalan.

Peserta meditasi sangat
dianjurkan berkonsultasi
kepada guru pembimbing.





Bagaimana perkembangan meditasi kalian?

Jika ada kendala, jangan sungkan untuk bertanya.

Bhante akan berusaha menjelaskan.



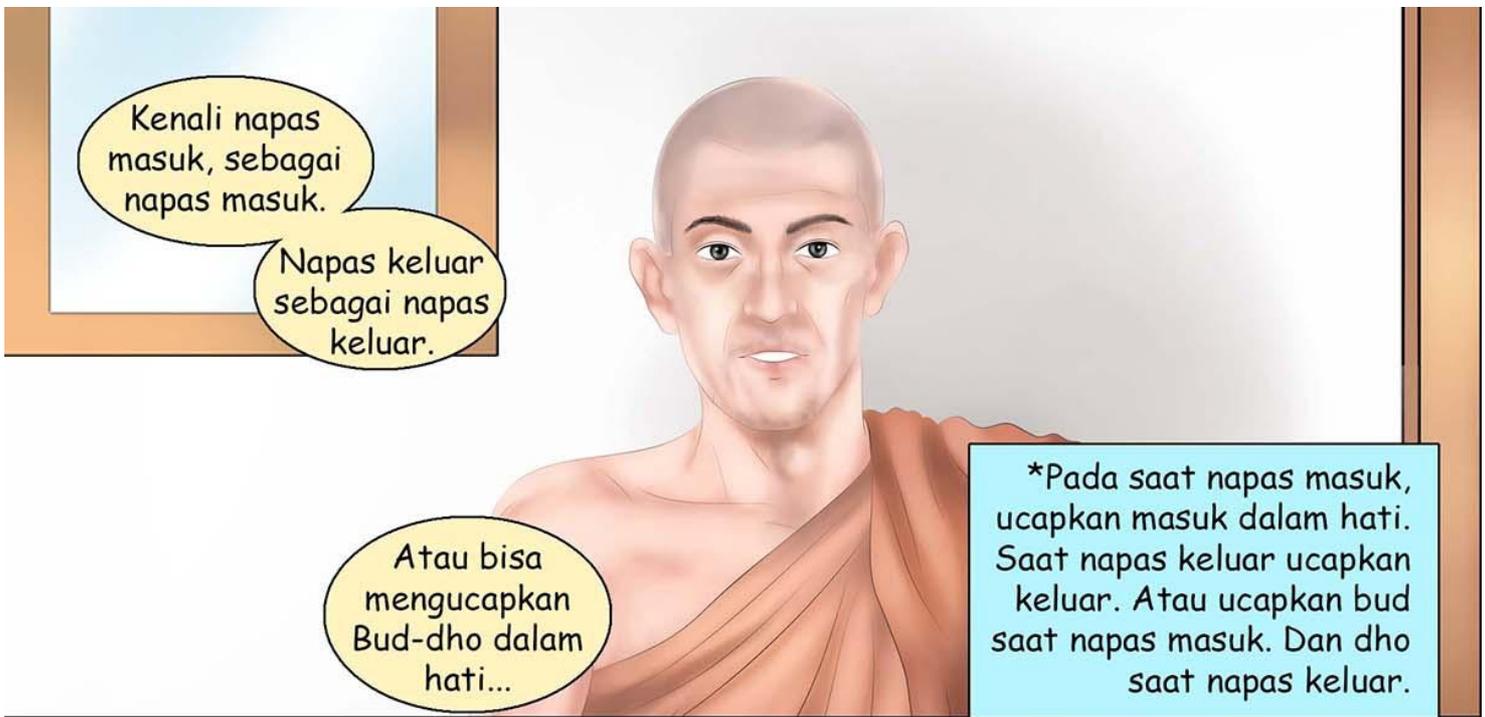
Bhante, kenapa saya sulit sekali untuk konsentrasi?

Pikiran saya sering ngelantur. Juga sangat mudah mengantuk.



Itu karena pikiran Anda belum terlatih.

Untuk membantu meningkatkan konsentrasi, cobalah:

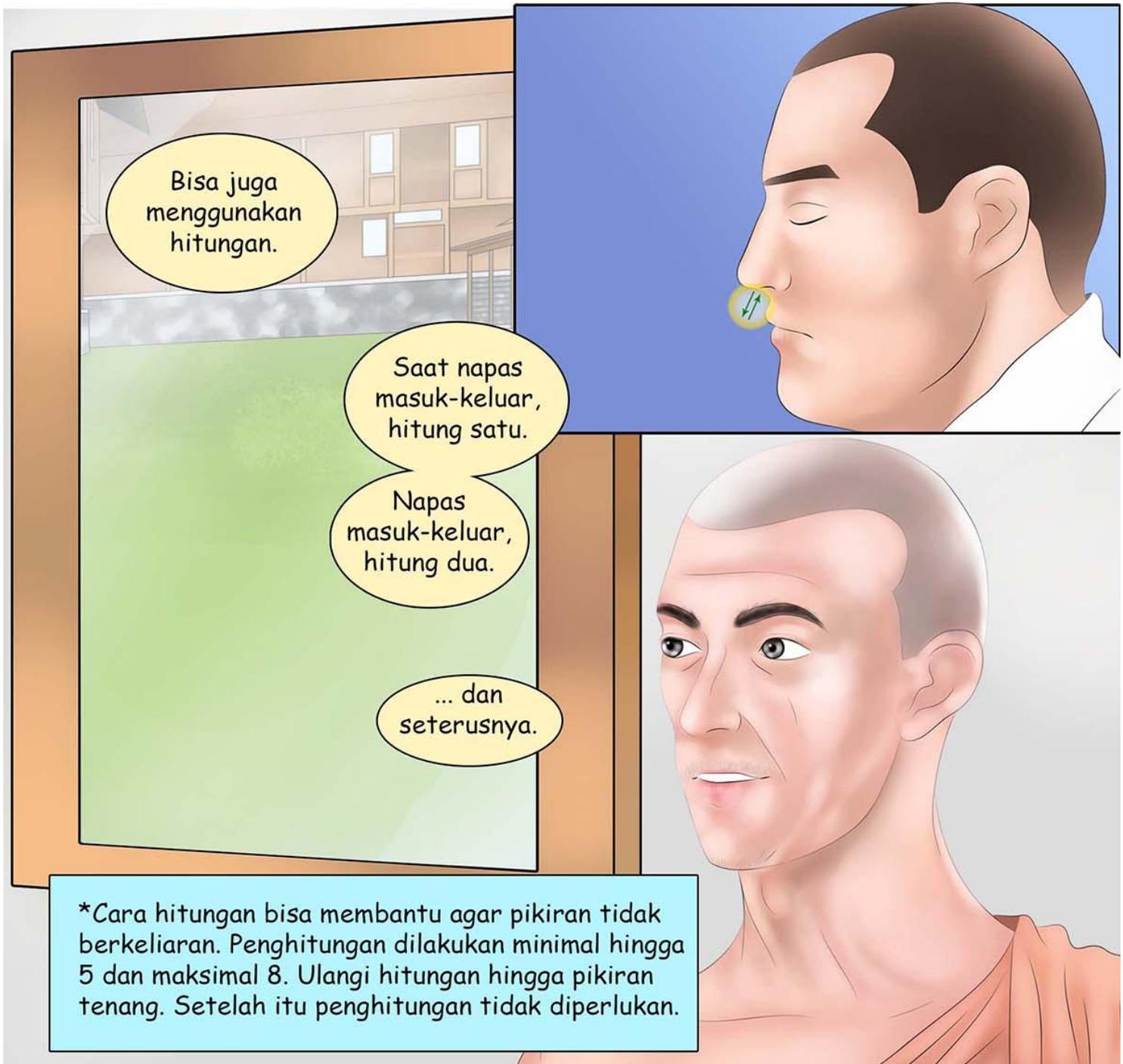


Kenali napas masuk, sebagai napas masuk.

Napas keluar sebagai napas keluar.

Atau bisa mengucapkan Bud-dho dalam hati...

*Pada saat napas masuk, ucapkan masuk dalam hati. Saat napas keluar ucapkan keluar. Atau ucapkan bud saat napas masuk. Dan dho saat napas keluar.



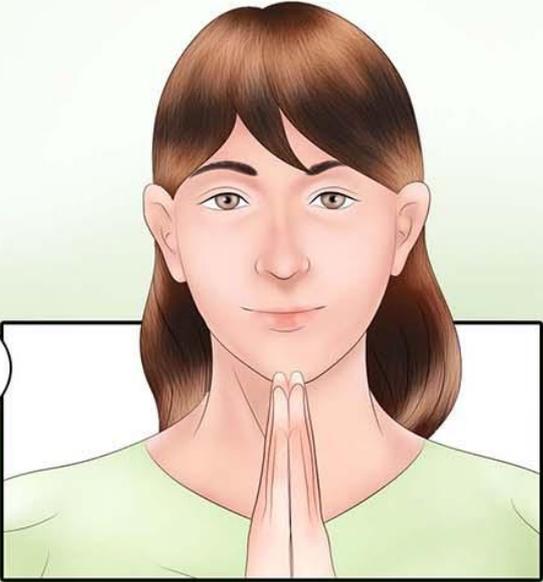
Bisa juga menggunakan hitungan.

Saat napas masuk-keluar, hitung satu.

Napas masuk-keluar, hitung dua.

... dan seterusnya.

*Cara hitungan bisa membantu agar pikiran tidak berkeliaran. Penghitungan dilakukan minimal hingga 5 dan maksimal 8. Ulangi hitungan hingga pikiran tenang. Setelah itu penghitungan tidak diperlukan.



Bhante,
bagaimana
cara melakukan
meditasi jalan
yang benar?

Dan postur
duduk seperti apa
yang terbaik?



Saat meditasi jalan,
melangkahlah dengan
tenang dan santai.



Jangan ada pemikiran
apa pun selama meditasi
jalan. Perhatian haruslah ada
pada setiap langkah.

Sadarilah saat
kaki melangkah, saat
kaki menapak.

Setiap langkah
haruslah dipenuhi dengan
sukacita. Diikuti hati yang
damai. Itu sebabnya jangan
terburu-buru.

*Cara lain melakukan meditasi jalan adalah dengan tetap menjaga perhatian pada keluar-masuknya napas. Perhatian tidak diarahkan pada langkah kaki.



Pada saat makan,



menjelang tidur,



saat mandi ...

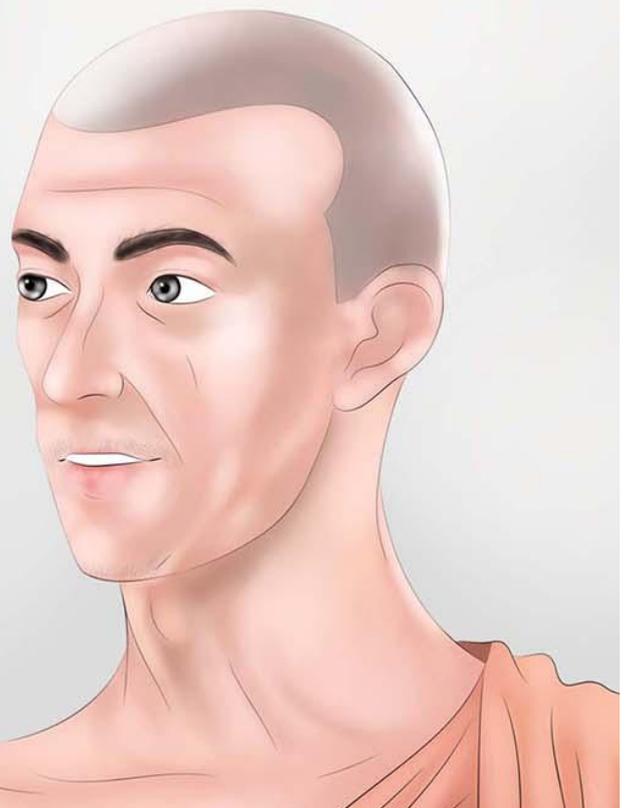
ataupun aktivitas ringan lainnya, perhatian juga dapat diarahkan pada keluar-masuknya napas.



Usahakan terus mengarahkan perhatian pada objek napas sepanjang waktu.

Dengan begitu Anda akan menjadi akrab dengan napas Anda.

Pikiran Anda juga akan semakin tenang seiring keterbiasaan Anda terhadap napas.



Carilah posisi duduk yang nyaman selama meditasi duduk berlangsung.

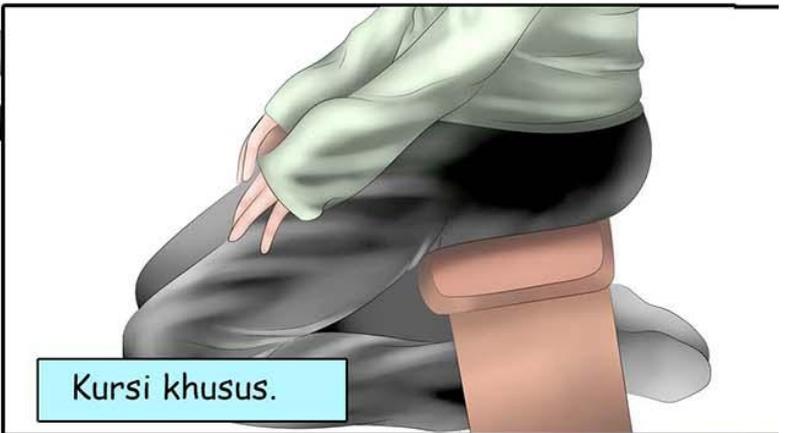


Salah satu kaki menumpu di atas kaki lain.



Kedua kaki bersebelahan (tidak menumpu).

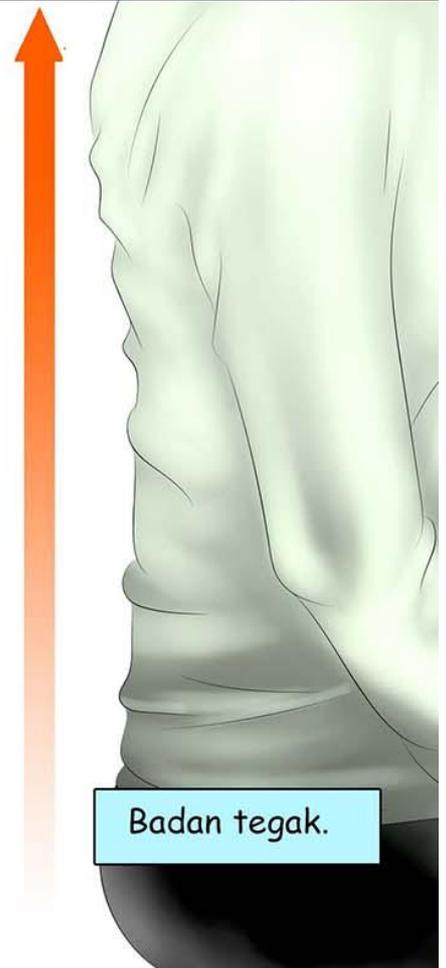
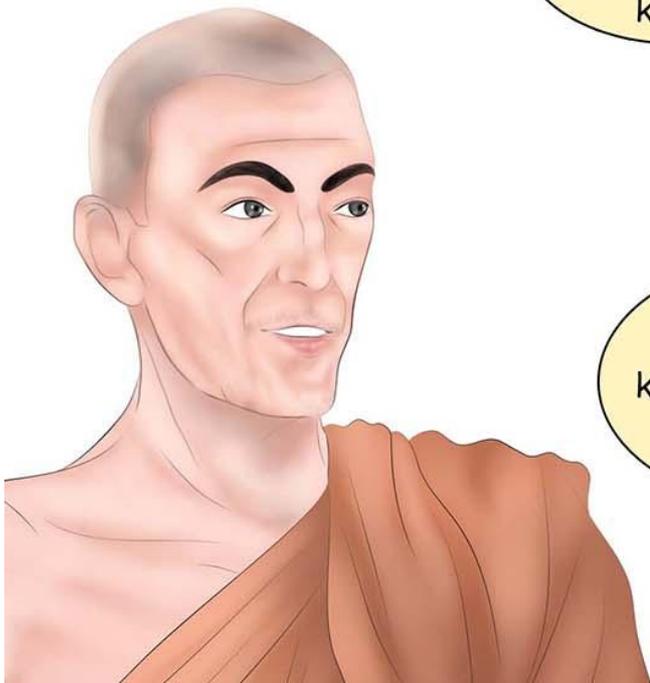
Peserta meditasi yang memiliki kendala fisik dapat menggunakan bantalan ataupun kursi meditasi khusus.



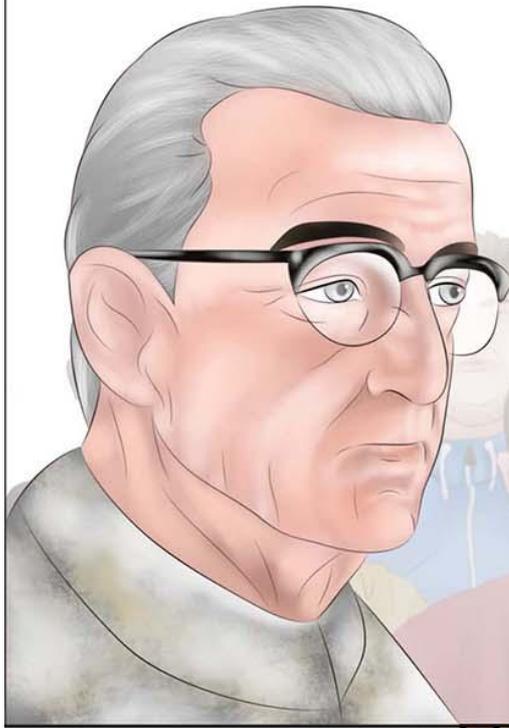
Kursi khusus.

Badan harus rileks dan santai. Jangan kaku.

Apabila bagian tubuh tertentu kesemutan, gantilah posisi dengan perlahan.



Badan tegak.



Bhante, saya merasa sangat terlambat belajar meditasi.

Saat ini fisik saya sudah lemah.

Apakah masih mungkin belajar meditasi, Bhante?



Fisik memang sangat penting dalam menunjang latihan...

Tetapi keberhasilan dalam latihan lebih ditentukan oleh sikap batin.

Meski fisik prima sekalipun, jika tidak ditunjang sikap batin yang tepat, maka latihan tidak akan berkembang.



Sikap batin seperti apa, Bhante?

Keyakinan bahwa Buddha telah merealisasi Kebahagiaan Tertinggi,



Dhamma yang diajarkan Buddha dapat menuntun pada Kebahagiaan Tertinggi,

serta dalam Sangha terdapat siswa-siswi yang telah atau sedang merealisasi ajaran Buddha.

Apabila saya berlatih sesuai yang diajarkan Buddha, maka saya juga akan bisa merealisasi ajaran.

Ini, sikap batin yang pertama.

Buddhanussati, Dhammanussati dan Sanghanussati.

Jadual Harian Pelatihan Meditasi

Selanjutnya, seseorang harus mudah diajari dan tekun berusaha.

04.00	Bangun Pagi
06.00	Meditasi Duduk
07.00	Sarapan
07.30 - 08.00	Meditasi Jalan
08.00 - 09.00	Puja/ Mengulang 8 Sila
09.00 - 10.00	Meditasi Duduk
10.00 - 11.00	Konsultasi & Meditasi Jalan
11.00 - 12.00	Meditasi Duduk
12.00 - 01.00	Makan Siana
03.00 - 04.00	Tidur

Mengikuti jadual pelatihan dengan disiplin.

Meminta petunjuk guru pembimbing selama latihan.

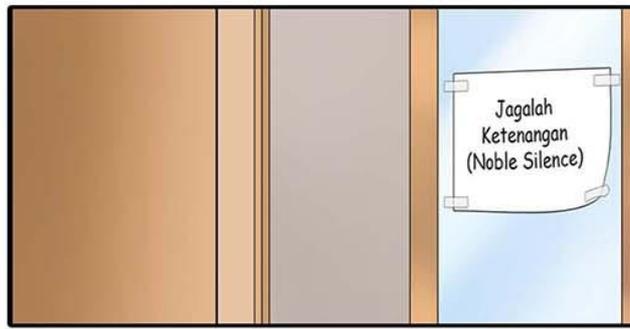


Selalu tuntaskan setiap sesi meditasi...

Meskipun mengantuk & kesemutan, berusahalah bertahan.

Ganti posisi hanya jika rasa sakit tidak tertahankan.

Menjaga suasana yang tenang untuk latihan.



Tidak berbicara pada peserta lain.

Tidak menjadi penyebab peserta lain berbicara.



Ini adalah sikap mulia dan sikap menghargai antar sesama peserta.

Semua orang yang berjuang dalam latihan patut dihargai.

Tanpa alasan yang benar-benar penting,

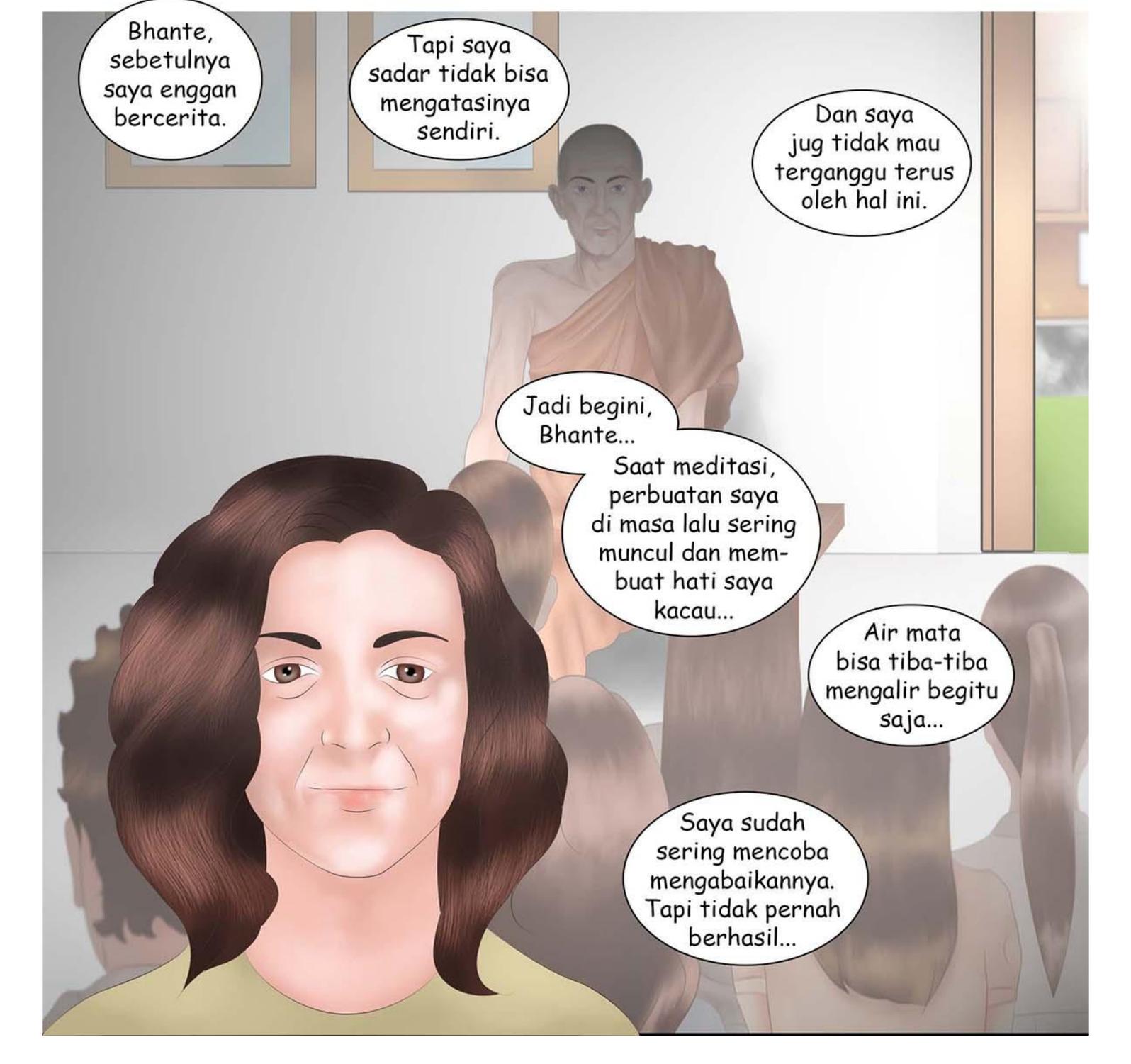
janganlah sengaja mengajak peserta lain berbicara.





Fokuslah pada latihan Anda tanpa menjadi gangguan bagi orang lain.

Inilah sikap batin yang akan membawa kemajuan dalam latihan.



Bhante, sebetulnya saya enggan bercerita.

Tapi saya sadar tidak bisa mengatasinya sendiri.

Dan saya jug tidak mau terganggu terus oleh hal ini.

Jadi begini, Bhante...

Saat meditasi, perbuatan saya di masa lalu sering muncul dan membuat hati saya kacau...

Air mata bisa tiba-tiba mengalir begitu saja...

Saya sudah sering mencoba mengabaikannya. Tapi tidak pernah berhasil...

Kadang muncul gambaran yang sama sekali tidak saya pahami.

Tapi membuat saya semakin merasa bersalah, sedih dan ketakutan.

Apakah ada cara mengatasi hal seperti ini, Bhante?

Buddha pernah menyampaikan seperti ini:

Awal mula samsara adalah tidak diketahui dan tidak bisa diketahui.

Disebabkan ketidaktahuan & kemelekatan pada nafsu keinginan,

banyak makhluk terus berkelana dan berputar dalam siklus kelahiran-kematian.

Sungguh tidak terhitung banyaknya airmata yang seseorang teteskan -melebihi empat samudra- akibat kesedihan berkumpul dengan orang yang dibenci dan perpisahan dengan orang yang dicintai.



Jadi, karena begitu banyaknya kelahiran-kematian yang telah kita lalui, kita juga mengalami beraneka suka duka selama itu.

Berbagai perbuatan baik & buruk juga telah kita lakukan.

Sangat mungkin di antaranya adalah perbuatan yang sangat berat.



Memahami hal ini, maka bukalah hati & pikiran kita.

Sebelum mulai meditasi, renungkan hal berikut ini:

Akibat perbuatan di masa lalu, aku harus mengalami akibat seperti ini.

Aku memaafkan diriku atas kesalahan-kesalahan yang pernah kuperbuat.



Kepada makhluk lain yang pernah kusakiti, dengan setulus hati aku meminta maaf.

Bagi makhluk lain yang pernah menyakitiku, aku sepenuhnya telah memaafkan.

Semoga, pernyataan ini membawa kedamaian bagiku.



Selanjutnya,
bisa dilanjutkan lagi
dengan meditasi
cinta kasih.

Semoga aku terbebas dari marabahaya,
Semoga aku terbebas dari penderitaan batin,
Semoga aku terbebas dari penderitaan fisik,
Semoga aku damai dan tentram,



*Aku dapat diganti dengan:
guru, orang tua, musuh atau
semua makhluk.



Bhante,
meditasi ini cukup
susah. Kalau misalnya
tidak meditasi tapi
hanya berdana
dan jaga sila,

apakah itu
tidak cukup?

Dana dan
sila adalah
perbuatan
baik.

Perbuatan
baik inilah yang
menjadi landasan
meditasi.

Tapi jika
kondisi baik
ini tidak digunakan
untuk meditasi,
maka...

buahnya hanya
menjadi sesuatu
yang akan kurang
berguna.

Terlahir di alam bahagia,
memiliki kekayaan dan atau
hal-hal yang bersifat materi
lainnya adalah buah yang
manfaatnya tidak tinggi.



Mereka yang
batinnya terlatih
akan memperoleh
manfaat yang jauh
lebih baik

Bhikkhu,
apakah perbedan
kaum duniawi yang
tidak terlatih dengan
Siswa Mulia yang
terlatih?

Ketika kaum
duniawi yang tidak
terlatih mengalami
penderitaan,

maka dia akan
menderita, meratap,
menjambak rambutnya
dan memukul dadanya
dengan keras.



Dengan begitu,
dia menderita
penderitaan jasmani
dan fisik sekaligus.



Seperti anak
panah yang
ditembakkan
beruntun.

Karena penderitaan yang dialami, dia tidak menyukai penderitaan,

menghindari dan bersembunyi darinya.

Karena tidak tau cara membebaskan diri dari penderitaan,

dia mencari pemuasan dalam kesenangan indria.

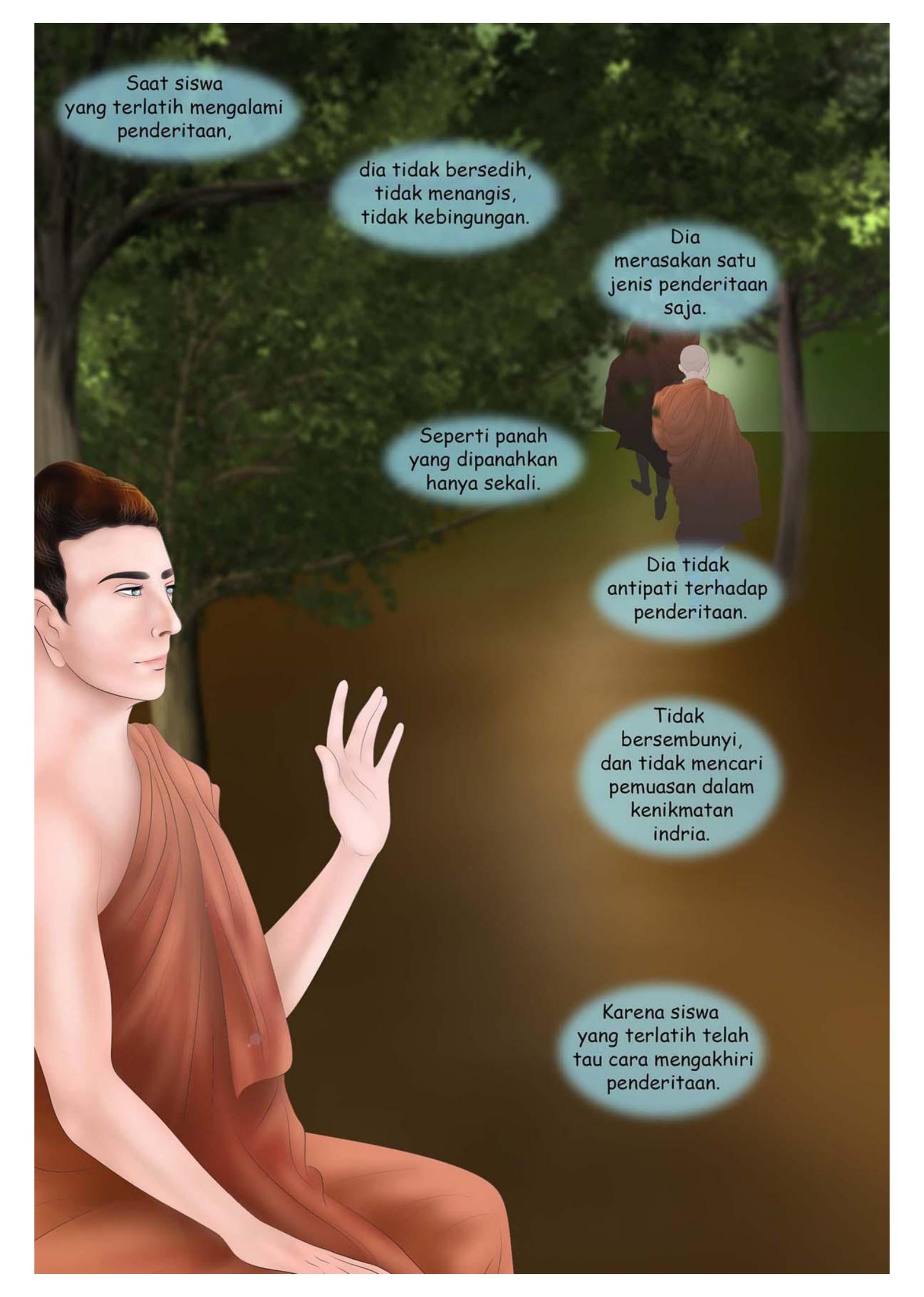
Dia tidak menyadari kecenderungan ini akan terus mencengkeram dirinya...

Saat merasakan kesenangan, dia lantas melekat di dalamnya.

Saat merasakan perasaan biasa-biasa saja, dia lantas melekat di dalamnya.

Saat merasakan penderitaan, dia lantas melekat di dalamnya.

Inilah kaum duniawi tidak terlatih yang terikat pada kelahiran, penuaan, dan kematian; yang melekat pada dukacita, ratapan, kesakitan, ketidak-senangan, dan keputus-asaan.



Saat siswa
yang terlatih mengalami
penderitaan,

dia tidak bersedih,
tidak menangis,
tidak kebingungan.

Dia
merasakan satu
jenis penderitaan
saja.

Seperti panah
yang dipanahkan
hanya sekali.

Dia tidak
antipati terhadap
penderitaan.

Tidak
bersembunyi,
dan tidak mencari
pemuasan dalam
kenikmatan
indria.

Karena siswa
yang terlatih telah
tau cara mengakhiri
penderitaan.



Batin yang
terlatih adalah
yang terbaik.

Apabila batin
seseorang terlatih
dengan baik,

dia tidak akan
memuaskan diri
dalam kenikmatan
indria...



Bhante rasa,
hari ini cukup untuk
konsultasi meditasi
kalian....

Kalian harus
berusaha dengan
sungguh-sungguh.

Para guru
hanya bisa memberi
petunjuk.

Tetapi hasil
latihan tergantung
pada diri Anda
masing-masing.

Semoga Anda
semua berkembang
dalam latihan.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

ANUMODANA

Donatur Pengembangan Buddhist Comic

Samaggi Phala Jamin Hendra Ryan Octosa
Hoeniwati Kartika Lintje Bilina Richard Long
Sherry Alm. Tan Hok Guan Elinda Pangat
Michelle Alvionita Pricillia Putri Kilauwan

Total dana masuk:

Rp. 7.570.003 (10 Mei - 10 Juni 2018)

Anda dapat menyalurkan dana untuk pengembangan Buddhist Comic ke:



BCA

6155027308
AN Hartono



Konfirmasi dana:
0898-5224-469

Terima kasih atas dukungan dana untuk pengembangan Buddhist Comic. Semoga dengan kekuatan dana dan niat baik, apa yang pantas menjadi milik Anda, akan menjadi milik Anda.

Semoga Ajaran Buddha Bertahan Lama!